



パンチやキックで全身を動かす!

マーシャル アーツエクササイズ

(格闘技エクササイズ)



ストレス発散!
気分爽快!



脂肪燃焼!
効率よく
シェイプアップ!



体力アップ!
強くしなやかな
体に!

11月6日(金)から

毎週金曜日

20:00~



アスリスポーツジム
2Fスタジオエリアにて

動いて、汗をかいて、スッキリ爽快!
初心者の方も大歓迎! お気軽にご参加ください!

